

# Activite

## Arbeidsomstandigheden



thuis in wonen, welzijn en zorg



# De medewerker veilig aan het werk in uw woonomgeving

Over de arbeidsomstandigheden van onze medewerkers

## Waarom deze folder?

We willen het even met u hebben over de gezondheid van onze medewerkers. Vanwege uw eigen gezondheid – of die van een gezinslid – ontvangt u zorg en/of verpleging van ActiVite. Deze folder beschrijft wat onze medewerkers doen om in uw woonomgeving veilig te kunnen werken. U leest ook hoe u ze daarbij kunt helpen.

## Samen zorgen

Een beroep doen op een onbekende voor hulp, verzorging of verpleging is een hele stap. Het liefst zou u alles in eigen hand houden. De medewerkers van ActiVite begrijpen dat. Ze houden zoveel mogelijk rekening met uw wensen. Er zijn wel enkele 'spelregels' waar zij zich – omwille van hun gezondheid – aan moeten houden. ActiVite rekent daarbij op uw begrip (en medewerking).

## Tillen, bukken, knielen...

In de zorg en verpleging komen veel bewegingen voor die lichamelijk zwaar zijn. Voorbeelden zijn tillen, bukken en knielen. Ook reiken, duwen, trekken en vooroverbuigen horen in dit rijtje thuis. Medewerkers in de uitvoering maken deze bewegingen dagelijks en vaak meerdere keren op een dag. Op den duur kan dat leiden tot gezondheidsklachten. In het ergste geval meldt de hulp, verzorgende of verpleegkundige zich ziek. Met uw medewerking kunnen we dat zoveel mogelijk voorkomen.

### **Voorbeelden van belastende bewegingen:**

- iemand in of uit bed tillen;
- rijden met een tillift over vloerbedekking en drempels;
- steunkousen aan- en uittrekken zonder juiste hulpmiddelen;
- lang voorover gebogen moeten werken (kleine badkamer, te laag bed);
- zware boodschappentas of wasmand verplaatsen;
- werkzaamheden boven schouderhoogte (stof afnemen, ramen zemen);
- dweilen op de knieën.

## Geen risico

Een aantal van de bewegingen die we hier 'belastend' noemen, heeft u zelf wellicht jaren zonder problemen gemaakt. Toch is bewezen dat ze op den duur problemen kunnen veroorzaken. We nemen daarom geen risico. Landelijk zijn afspraken gemaakt die er voor moeten zorgen dat medewerkers Verpleeg-, Verzorgingshuizen en Thuiszorg gezond en veilig werken. We hebben nagedacht over manieren om belastende bewegingen zo veel mogelijk te beperken, en richtlijnen opgesteld waar iedereen zich aan houdt.

## Hulpmiddelen

Onze medewerkers weten welke bewegingen ze moeten vermijden en hoe ze dat moeten doen. Soms is het voldoende om de duur van een beweging, bijvoorbeeld op de hurken zitten, te beperken. In andere gevallen maken medewerkers gebruik van hulpmiddelen. Dat kan een eenvoudig zitje of keukentrapje zijn, maar ook een tillift of een hoog-laagbed. Wat precies nodig is, hangt af van uw situatie.

### **Voorbeelden van hulpmiddelen en aanpassingen**

- ‘papegaai’: een handgreep boven het bed waaraan u zich kunt optrekken;
- ‘glijzeil’: een hulpmiddel om in bed te kunnen verplaatsen;
- Hoog-laagbed: een in hoogte verstelbaar bed dat omhoog kan tijdens de verzorging;
- Tillift: een hulpmiddel om uw te verplaatsen van bijvoorbeeld bed naar stoel;
- Steunkousenaantrekker: een handigheidje waarmee de steunkous makkelijker om uw heen schuift;
- Douche-/toiletstoel: een zitje in douche- of toiletruimte zodat u niet lang hoeft te staan;
- Vloerwisser: een ‘dweil met een steel eraan’ zodat uw hulp niet hoeft te knielen.

## Wat u kunt doen...

Bij aanvang van de zorg bekijkt de medewerker samen met u of er hulpmiddelen of aanpassingen nodig zijn voor de uitvoering van de zorg. Eenvoudige hulpmiddelen moet u zelf aanschaffen. Grotere of kostbare hulpmiddelen kunt u in bruikleen krijgen of worden vergoed door de zorgverzekeraar. Voor woningaanpassingen kunt u in bepaalde gevallen een beroep doen op uw gemeente. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) worden de kosten van sommige aanpassingen (deels) vergoed.

Soms zijn pas op een later tijdstip hulpmiddelen nodig - als uw situatie of de zorgvraag verandert.

Goede hulp en zorg bij uw thuis, daar draait het om. Uw begrip en medewerking spelen daarin een grote rol. Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u terecht bij uw contactpersoon van ActiVite.

Uw huis is onze werkplek

# Activite

## postadres

Postbus 149  
2350 AC Leiderdorp

**T** (071) 516 14 15

**F** (071) 516 13 09

**E** [info@activite.nl](mailto:info@activite.nl)

**I** [www.activite.nl](http://www.activite.nl)